



FACULDADE UNIÃO DE
GOYAZES

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CORRIDA DE RUA: OS MOTIVOS DE ADESAO E PERMANÊNCIA DE
CORREDORES AMADORES DE INHUMAS - GO**

**Clautiano Nascimento Silva
João Guilherme Zagury Avellar
Natânia Honório Silveira**

Orientadora: Prof^ª. Me.Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO
2019

**FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CORRIDA DE RUA: OS MOTIVOS DE ADESAO E PERMANÊNCIA DE
CORREDORES AMADORES DE INHUMAS - GO**

**Clautiano Nascimento Silva
João Guilherme Zagury Avellar
Natânia Honório Silveira**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva

Trindade - GO

2019

Clautiano Nascimento Silva
João Guilherme Zagury Avellar
Natânia Honório Silveira

**CORRIDA DE RUA: OS MOTIVOS DE ADESAO E PERMANÊNCIA DE
CORREDORES AMADORES DE INHUMAS - GO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof^a. Orientadora: Mestre Taysa Cristina dos Santos Neiva
Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno: Especialista Anderson Felix de Araújo
Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo: Doutor Wanderson Pereira Lima

Prof. Suplente: Especialista Hederson Pinheiro de Andrade
Faculdade União de Goyazes

Trindade - GO

___/___/___

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a Deus por ter me ajudado a superar as dificuldades e a tornar possível a realização de um sonho muito importante para mim.

Não posso esquecer todo o apoio que a faculdade me deu através de recursos disponíveis e de toda estrutura que facilita a grande harmonia entre todos os intervenientes.

Aos professores reconheço e agradeço profundamente a confiança e orientação. Sem eles não teria conseguido.

A minha família e amigos tenho um agradecimento especial porque acreditaram em mim desde o primeiro instante. Sou quem sou porque vocês tiveram e estão sempre ao meu lado.

Por fim, mas não menos importante, deixo uma palavra de gratidão a todas as pessoas que de alguma forma tocaram meu coração e transmitiram força e confiança em mim.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
MATERIAIS E MÉTODOS.....	08
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	09
CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

CORRIDA DE RUA: OS MOTIVOS DE ADESAO E PERMANÊNCIA DE CORREDORES AMADORES DE INHUMAS - GO

Claudio Nascimento Silva¹
João Guilherme Zagury Avellar¹
Natânia Honório Silveira¹
Taysa Cristina dos Santos Neiva²

RESUMO

O presente estudo teve por objetivo principal verificar os motivos da adesão dos atletas amadores pela modalidade de corrida de rua da cidade de Inhumas-GO. Estudo de delineamento descritivo transversal, foi realizado no Lago Luzio de Freitas Borges no município de Inhumas-GO. A população da pesquisa foi formada por atletas amadores praticante de corrida de rua de ambos os sexos que frequentam o local de estudo, sendo uma amostragem não probabilística. Os resultados da pesquisa apontaram que a maioria dos praticantes de corrida de rua no município de Inhumas – GO são do sexo masculino, com estado civil casado, a frequência nos treinos são de 5 vezes por semana, com a motivação inicial qualidade de vida e o motivo de adesão sendo a saúde. São participantes de provas de corrida de rua, geralmente percorrem a distância de 5 km. Conclui que o principal motivo da adesão dos atletas amadores a corrida de rua foi a saúde, visando uma melhora na qualidade de vida por meio de hábitos de vida saudáveis e acessíveis.

PALAVRAS-CHAVE: Corrida de rua; atividade física; motivação.

STREET RUNNING: THE ADHESION AND PERMANENCE REASONS FOR AMA-AMATE AMATEUR RIDERS

ABSTRACT

The present study had as main objective to verify the reasons of the amateur athletes' adherence by the street race modality of the city of Inhumas-GO. This cross-sectional descriptive study was carried out at Luzio de Freitas Borges Lake in Inhumas-GO. The research population consisted of amateur street runner athletes of both sexes who attend the study site, being a non-probabilistic sample. The results of the research showed that the majority of street runners in the municipality of Inhumas - GO are male, with married marital status, the frequency of training is 5 times a week, with the initial motivation quality of life and reason for adherence being health. They are participants of street racing events, usually covering a distance of 5 km. It concludes that the main reason of the amateur athletes' adherence to the street race was the health, aiming at an improvement in the quality of life through healthy and accessible life habits.

KEYWORDS: Street race; physical activity; motivation.

¹
²

Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade União de Goyazes
Orientador: Prof. Me. Taysa Cristina dos Santos Neiva, Faculdade União de Goyazes.

INTRODUÇÃO

Os nossos ancestrais percorriam distancias longas por dia, praticando a caça, pesca e coleta, acredita-se que nos dias de hoje em nossas atividades urbanas diárias, percorremos poucas distancias por dia, pelo simples fato dos avanços tecnológicos (WEINECK, 2003).

A vivência da corrida pelos humanos foi desenvolvida pelo fato de ter que fugir dos seus inimigos, com os quais também disputavam por alimentos para consumir. A corrida era o meio mais fácil de ir ou sair de uma determinada situação de perigo (Joe Puleo e Dr. PratrackMilroy, 2010).

Elementos a vista desse enredo aparentam ter um panorama com a prática de corrida na contemporaneidade. A resistência a adversidade, persistência para alcançar a finalidade, a singularidade na caminhada e a convivência, que causa uma certa substituição de uma responsabilidade e compromisso social (OLIVEIRA, 2010).

A corrida é uma das modalidades desportivas que se sobressai como mais atrativa. Por ser um esporte devidamente de baixo custo, muito fácil acesso a ser uma modalidade em que o indivíduo só depende de si, com isso a mesma vem a ser acessível de ser executada, por tanto a corrida pode ser buscada como diversos benefícios, por exemplo: a melhoria da saúde, melhoramento nos níveis de colesterol, crescimento do HDL e redução do LDL impedir que venha a ter a osteoporose, apoucamento das doenças cardiovasculares e controle da hipertensão arterial, conhecer novas pessoas, está ao meio de pessoas de diferentes classe sociais, entrar em um grupo de corrida (WILLIAMS, 1996; OCARINO; SERAKIDES, 2006; SANTOS; BORGES, 2010; WEINECK, 2003; COGO, 2009; MASSARELA; WINTERSTEIN, 2009).

De acordo com Lores et al., 2004, ao se passar muito tempo na pratica de corrida, obviamente surgiu transformações, os interesses são outros, diferente de quando começou a pratica. Com isso, o motivo de adesão ao programa de atividade física é dissemelhante do motivo de permanência ao mesmo (FREITAS et al., 2007). A maioria das vezes, as pessoas iniciam a pratica com um determinado objetivo, e ao permanecer na corrida e a medida

que vai gostando os seus objetivos irão ser outros. Por exemplo, podemos citar aqueles indivíduos que iniciam simplesmente por obrigação, para que a corrida entre como uma forma de tratamento naquele determinado problema, aqueles indivíduos conseguem o que buscava e depois disso acaba permanecendo na modalidade.

A corrida de São Silvestre, considerada muito popular e brilhante foi realizada no ano de 1925 na cidade de São Paulo-SP, sendo uma das primeiras corridas realizadas no Brasil no século XX. A corrida de rua é um bom exercício aeróbico e vem se tornando um estilo de vida muito apreciável. A mesma é disputada em várias distâncias, sendo 5km, 10 milhas e meia maratona (21km) e a maratona (42.195metros). A primeira distância é considerada a mais fácil de ser concluída em relação às outras, que exigem dos competidores uma melhor resistência e condicionamento físico. A maratona é a mais famosa, que inclusive é a que atraí mais competidores. Atualmente a corrida de rua vem sendo abraçada por vários grupos. (SALGADO; CHACON-MIKAHIL,2006)

Devido, aos “hábitos de vida moderna”, os indivíduos vêm ficando cada vez mais “tecnológico” e sedentário. Os nossos ancestrais percorriam distancias longas por dia, praticando a caça, pesca e coleta, acredita-se que nos dias de hoje em nossas atividades urbanas diárias, percorremos poucas distancias por dia, pelo simples fato dos avanços tecnológicos (WEINECK, 2003).

Estudos verificam alguns fatores de adesão à modalidade da corrida para diferentes grupos. Franco (2010) analisa motivações entre corredores que praticam em grupos a corrida e corredores que correm sozinhos. Trucollo, Maduro e Feijó (2008) apurou causas de adesão a corrida em grupo. Balbinotti et al., (2007) qualificam, a partir do sexo, considerando as seis dimensões verificam a motivação particular em corredores de rua. Nos dias atuais cada dia mais vem aumentando adeptos dessa modalidade por diferentes motivos.

Sendo assim, diante das informações supracitadas o presente estudo teve por objetivo principal verificar os motivos da adesão dos atletas amadores pela modalidade de corrida de rua da cidade de Inhumas-Go.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de delineamentodescritivo transversal,foi realizado no Lago Luzio de Freitas Borges no município de Inhumas-GO.

A população da pesquisa foi formada por atletas amadores praticante de corrida de rua de ambos os sexos que frequentam o local de estudo, sendo uma amostragem não probabilística. Uma amostra não probabilística nos informa como é um universo, mas não permite saber com que precisão: não é possível estabelecer uma margem de erro e níveis de confiança. Foi utilizada amostragem por conveniência.

Para o recrutamento de dados do indivíduo, foi coletado no próprio local de estudo, com agendamento prévio. Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (ANEXO I), em duas vias, individualmente em local adequado para garantir a privacidade do participante.

O questionário de adesão a pratica de corrida foi elaborado pelos pesquisadores com perguntas fechadas, abrangendo questões relacionadas à idade, sexo, escolaridade, renda familiar, estado civil, pratica e motivação de corrida de rua (ANEXO II).

Foram inclusos no estudo atletas amadores de corrida de rua com a idade entre 17 a 62 de ambos os sexos que praticam no mínimo 2 vezes por semana, realizando um percurso de no mínimo 5km por dia.

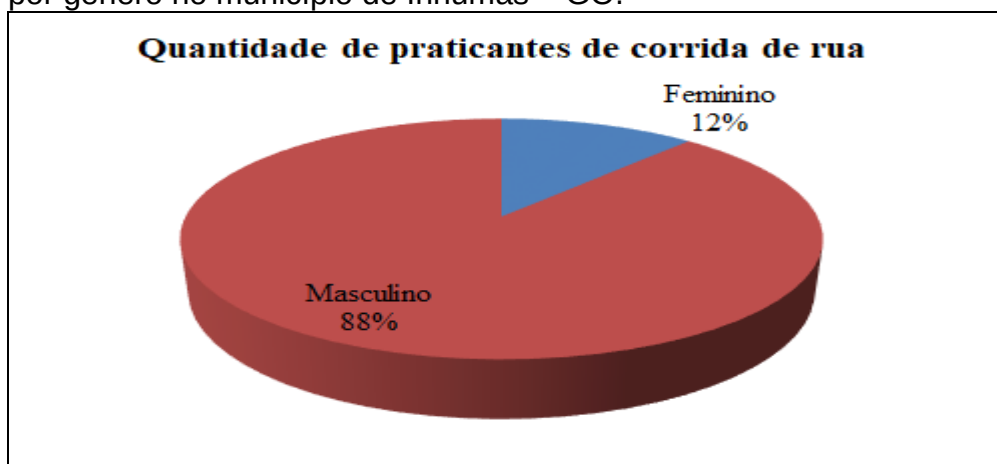
Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados terão seus dados registrados em planilha eletrônica (EXCEL – Microsoft Office) para posterior análise com aplicação de programa específico para análise estatística. Será utilizado o programa SPSS v.20 (IBM).

As variáveis quantitativas serão apresentadas quanto a média, mediana edesvio padrão. Paratodos os testes será considerado um nível de significância de 5%, com intervalo deconfiança de 95%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 17 indivíduos praticantes de corrida de rua. Entre a população da amostra 10 pessoas se recusaram a participar e 05 não devolveram o questionário. A população do estudo na sua maioria era do sexo masculino 11 (88%) conforme figura 01.

Figura 01: Quantitativo de corredores amadores que praticam corrida de rua por gênero no município de Inhumas – GO.



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

Em diferentes estudos que avaliaram corredores de rua, tiveram resultados relacionado ao gênero semelhante ao nosso estudo (NORONHA, 2011; SOUZA, AZEVEDO E ALBERGARIA, 2012 E TOMAZONI, 2012). O que corresponde que homens praticam mais corrida de rua do que as mulheres, este fato ocorre porque as mulheres segundo Lima (2010), são mais frequentadoras das aulas de ginástica nas academias.

Por outro lado, estudo de Salles-Costa et al. (2003, citados por Neiva et al., s.d.) sobre a prática de atividade física de lazer, na perspectiva de gênero, mostrou que a inatividade é maior entre as mulheres. As causas para isto seriam as múltiplas jornadas de trabalho limitando o tempo para o lazer.

Tabela 01: Perfil dos participantes de corrida amadora no município de Inhumas – GO.

Caracterização	Frequência (n)	%
Faixa Etária		
17 a 40	9	52,94
41 a 62	8	47,06
Escolaridade		
Ensino Fundamental	2	11,76
Ensino Médio	8	47,05
Ensino Superior	4	23,52
Pós-graduação	3	17,64
Estado civil		
Solteiro	6	35,29
Casado	9	52,94
Divorciado	1	5,88
Viúvo	1	5,88
Renda Familiar Mensal (R\$)		
Menos de 1 salário mínimo	1	5,88
De 1 a 3 salários mínimos	6	35,29
De 3 a 6 salários mínimos	4	23,52
De 6 a 10 salários mínimos	5	29,41
Mais de 10 salários mínimos	1	5,88

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

O perfil dos participantes de corrida de rua amadora no município de Inhumas – GO, mostrou que a faixa etária das pessoas praticantes desta modalidade esportiva concentra-se com 52,94% com idade compreendida entre 17 a 40 e 47,06% com idade entre 41 a 62. O estado civil da pesquisa apontou que a maioria do público com 52,94% são casados (Tabela 1).

O estudo apresentado por Truccolo et al., (2008) apresenta semelhança no que diz respeito ao estado civil, temos em sua maioria pessoas casadas, seguidos de solteiros.

O nível de escolaridade dos praticantes de corrida de rua apresentou que o maior número se concentra na formação de Ensino Médio, em seguida o Ensino Superior, a Pós-graduação e em ultimo lugar temos um público de 11,76% de pessoas com Ensino Fundamental.

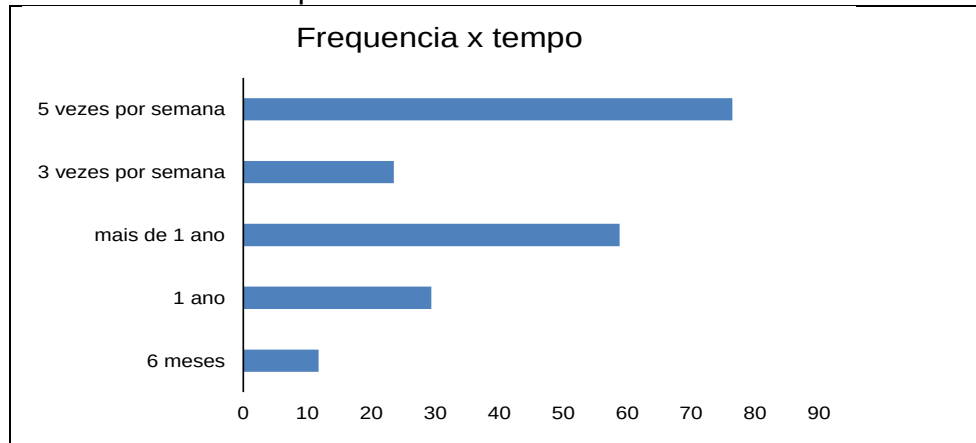
O município de Inhumas-GO possui uma população de 52.465 habitantes com uma economia voltada a agricultura e pecuária, segundo IBGE esta modalidade de economia faz com que as pessoas não se preocupem com

a escolaridade. Este fator pode ter sido influenciador no nível de escolaridade dos participantes.

A pesquisa apontou que a renda mensal do grupo familiar dos participantes de corrida amadora no município de Inhumas – GO gera em torno de 1 a 3 salários mínimos, em segundo lugar temos um grupo que percebe de 6 a 10 salários mínimos. Em terceiro lugar temos um grupo que percebe de 3 a 6 salários mínimos, em seguida em mesma quantidade temos um grupo que percebe menos de 1 salário mínimo e acima de 10 salários mínimos.

Segundo Juste (2017) em uma pesquisa com corredores de rua do Distrito Federal, tendo como referência a amostra estudada, é a renda média mensal. Para conhecer a renda média mensal, foi estabelecido faixas de renda tendo como base o salário-mínimo. Dos entrevistados, 110 pessoas (30,50%) declararam possuir renda média entre 5 a 10 salários-mínimos e somente 11,40% possuía renda entre 1 e 3 salários-mínimos, dados esse que se difere da nossa população de estudo.

Figura 02: Perfil do período e frequência de treinos dos participantes de corrida amadora no município de Inhumas – GO.



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

De acordo com o Figura02a frequência de treinos dos participantes de corrida de rua amadora se concentra em 76,47% em cinco vezes por semana, destes participantes a maioria está praticando esta modalidade de atividade física a mais de um ano.

Na pesquisa de Juste (2017) os entrevistados que praticam corrida de rua disseram que realizam treinamentos semanais. Em outro estudo afrequência semanal com 3 dias de treinamento, preferência por menores

distancias e pequenas quantidades de horas de corrida por semana foram associadas aos corredores de rua de Aracaju (OLIVEIRA, 2015).

Tabela 02: Motivos do início e a distância percorrida por semana de corrida de rua amadora no município de Inhumas – GO.

Caracterização	Frequência (n)	%
Motivo		
Qualidade de vida	15	88
Ar livre	1	6
Emagrecer	1	6
Km por semana		
20 km	11	65
30 km	5	29
40 km	1	6

Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

Conforme mostra a tabela 02 a principal razão identificada para escolha da corrida de rua como pratica de atividade física foi a qualidade de vida com 88%. Outras razões mencionadas para a prática de corrida de rua foram emagrecimento e uma modalidade de atividade física que pode ser praticada ao ar livre.

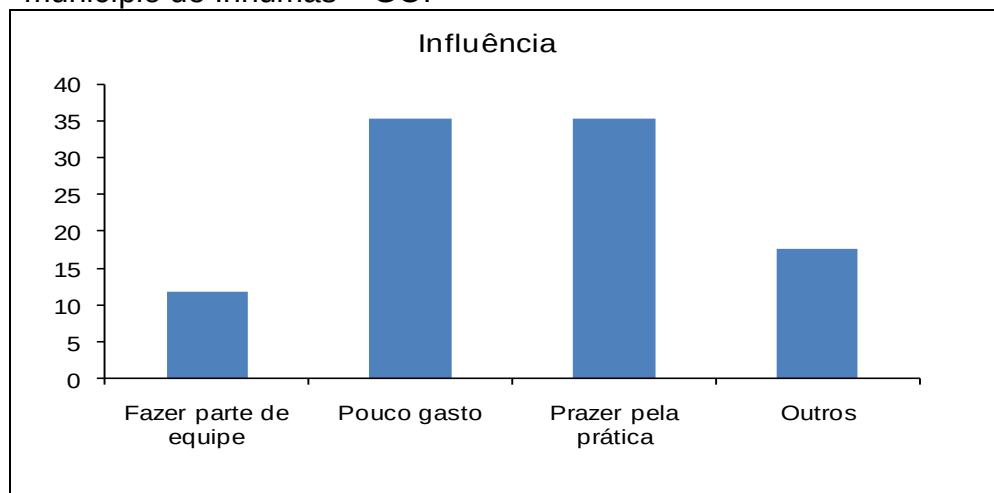
Rabuske (2018) identificou em sua pesquisa que 50% dos participantes admitem saber que a pratica de atividade física e exercício físico e necessário para ter uma qualidade de vida adequada. Por sua vez, Santos e Knijnik (2006) constataram que os principais motivos para adultos aderirem à atividade física eram orientação e/ou prescrição médica, estética, lazer e qualidade de vida, entre outros.

Sanfelice et al, (2017) analisaram os fatores que levam à prática da corrida de rua em 30 pessoas de ambos os sexos do Alto Tietê de São Paulo. Os motivos apresentados foram o condicionamento físico (47, 3% dos homens e 43,7% das mulheres) e a qualidade de vida (31,5% dos homens e 37,5% das mulheres) como sendo os principais motivos que os levaram a prática de corrida de rua.

Por meio da pesquisa constatou se que apenas 41,17% possui orientação profissional para praticar a corrida de rua. Do total de pessoas da pesquisa 64,70% costuma participar de corrida de rua, percorre a distância de 5 km e não fizeram exames clínicos ou avaliação médica para iniciar a correr.

Dados estes que vão de encontro do que foi encontrado na pesquisa de Rabuske (2018) que a distância preferida pelos corredores são de 5 km.

Figura 03: influencia e permanencia da realização da corrida de rua no município de Inhumas – GO.



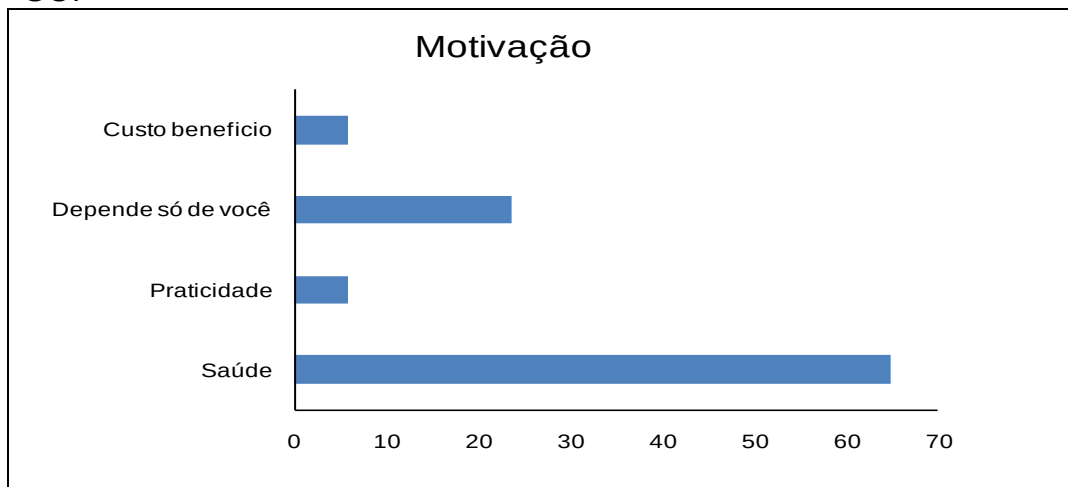
Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

Afigura 02 é constituída de razões em que os participantes da pesquisa responderam em relação a sua permanência na corrida de rua. Com 35,29% apontou que permanecem pelo motivo da atividade física possuir poucos gastos além de trazer vários benefícios e também com 35,29% dos entrevistados apontou que o prazer pela pratica influenciam a permanecer nesta modalidade.

Corroborando com o exposto por Rosa (2013) que descreve que além dos benefícios físicos, a corrida tem outras vantagens: não exige equipamentos específicos (embora o mercado ofereça uma infinidade de produtos para os corredores), pode ser praticada em qualquer lugar (parques, estradas, ruas e praias) e, mesmo que exija treinamento de determinadas técnicas, é um gesto motor natural executado pelo ser humano desde os primórdios.

De forma geral, os principais fatores que levam a iniciação em uma prática esportiva são: diversão, ocupação de tempo livre, auto superação e entrar em forma (CARMO; et al., 2009), além de especificidades como prevenção de doenças, melhora de rendimento e indicação médica (QUEIROZ; et al., 2014).

Figura 04: Motivação da adesão da corrida de rua no município de Inhumas – GO.



Fonte: Produzida pelos autores da pesquisa – 2019.

Como observado na figura 3 o principal motivo da adesão apontada pelos participantes de corrida de rua nesta atividade física é devido a condições de saúde com 64,70%. Em seguida temos que os participantes se motivaram por ser uma modalidade que depende só de você com 17,64%. Com 5,88 foi apontado como estímulo o custo benefício e a praticidade.

Reafirmando com a pesquisa de Lima e Durigan (2018), em relação a motivação para a prática da atividade, 51,7% referiram melhora da saúde e melhor desempenho, como sendo um dos principais motivos para a adesão na prática de corrida de rua.

Dessa forma, ter conhecimento a respeito da adesão do indivíduo em busca de uma atividade física, com objetivo de saúde e qualidade de vida são fundamentais para mantê-lo motivado na prática.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo principal descrever os motivos da adesão dos atletas amadores pela modalidade de corrida de rua na cidade de Inhumas – GO. O resultado da pesquisa apontou que os atletas amadores

buscaram esta pratica de atividade física a fim de conquistar uma melhor qualidade de vida.

Oscorredores realizam seus treinos pelo menos cinco vezes por semana em razão de ser uma modalidade que possui pouco gasto e proporciona um prazer na sua pratica gerando sensação de bem estar.

A saúde foi a principal motivação da adesão dos atletas a procurar esta modalidade juntamente com a autonomia de uma pratica esportiva que depende somente do atleta, podendo estes estarem visando uma melhora na qualidade de vida por meio de hábitos de vida saudáveis e acessíveis.

Contudo, ter ciência dos motivos que leva a pratica de corrida de rua fornece ferramentas ao profissional de educação física para promover a adesão á pratica da mesma.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS

BALBINOTTI, M. A.; BALBINOTTI, C. A. A.; GOTZE, M.; BARBOSA, M. L. L.; FERREIRA, A. O. Dimensões motivacionais de atletascorredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6, n. 2, p. 73-80, 2007.

CARMO, J. V. M.; MATTOS, F. O.; FILHO, M. B.; MIRANDA, R.; RIBAS, P. R.; NUNES, J. L.; ALBO, J. Validação preliminar de questionário de início, manutenção, mudança e abandono (MIMCA) no esporte para a Língua Portuguesa. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, vol. 06, Edição Especial, p. 533-544, jul. 2008.

COGO, A. C. **Treinamento Intervalado para Atletas Amadores de Corrida de Rua: Buscando a intensidade ideal**. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Educação Física e Ciência do Desporto da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

FREITAS, C. M. S. M.; SANTIAGO, M. S.; VIANA, A.; LEO, A. C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de Idosos a programa de exercícios físicos. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.

FRANCO, K. N. **Comparações de fatores motivacionais entre corredores de rua de equipes e individuais**. Trabalho de conclusão de Curso apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

JUSTE, J. E. **Análise dos fatores motivacionais dos atletas amadores praticantes de corrida de rua do Distrito Federal**. Monografia de conclusão de curso de Licenciatura em Educação Física. Universidade de Brasília. 2017.

LIMA, A. A.; MAFFIA, R. Motivos de adesão a prática de atividades físicas em academias femininas. **Efdeportes Revista Digital**, Buenos Aires, v.15, n.143, 2010.

LIMA, F. S. C.; DURIGAN, A. N. A. Perfil e característica de treinamento dos praticantes de corrida de rua no município de São José do Rio Preto – SP. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.12, n.76, p.675-685, 2018.

MASSARELLA, F. L; WINTERSTEIN. P. J. **A Motivação e o Estado Mental Flow em Corredores de rua**. Movimento, v. 15, n. 2, p. 45-68, 2009.

NEIVA, G; GOMES, E. M .de P. ; COSTA, J. S. Academia de Ginástica só para Mulheres: Inovação ou Tradição? In: XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte - II **Congresso Internacional de Ciências do Esporte**, 2007, Recife / Olinda, PE. Livro de Resumos e Programação do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte - II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife, PE : EDUPE - Editora da Universidade de Pernambuco. v. 1. p. 188-188.

NORONHA, V. S. **Motivação dos participantes de corridas de rua em Belo Horizonte**. 2011. 26 f. Monografia (apresentada ao final do curso de bacharelado em Educação Física) - Departamento de Esportes da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

OCARINO, N. M.; SERAKIDES, R. Efeito da atividade física no osso normal e na prevenção e tratamento da osteoporose. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 3, p. 164-168, 2006.

OLIVEIRA, E. T. **Características e fatores associados dos corredores de rua de Aracaju**. Dissertação do Programa de pós-graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe. São Cristóvão, p. 59, 2015.

OLIVEIRA, S. N. **Lazer Sério e Envelhecimento: Loucos por corrida**. Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2010.

PULEO, J.; MILROY, P. **Runninganatomy**. HumanKinetics, 2010.

QUEIROZ, J. G. M. P.; VARGAS, P.; QUEIROZ, J. A. M. P.; CONCEIÇÃO, V. J. S. Perfil dos praticantes de Corrida de Rua orientados por profissionais de Educação Física da cidade de Criciúma, SC. **efdeportes.com - Revista Digital**, Buenos Aires, ano 18, nº 188, jan. 2014.

Rabuske, U. S. **Características de treinamento de atletas de corrida de rua na cidade de Panambi-RS**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ, Cruz Alta, 2018.

SALGADO, J. V.; CHACON-MIKAHIL, M. P. T. **Corrida de rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes**. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, 2006.

SANFELICE, R.; SOUZA, M. K.; NEVES, R. V. P.; ROSA, T. S.; OLHER, R. R.; SOUZA, L. H. R.; NAVARRO, F.; EVANGELISTA, A. L.; MORAES, M. R. Análise qualitativa dos fatores que levam à prática da corrida de rua. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.11, n.64, p.83-88, 2017.

SANTOS, S. C.; KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão a prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.5, n.1, p.23-34, 2006.

SANTOS, M. L.; BORGES, G. F. Exercício físico no tratamento e prevenção de idoso com osteoporose: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 2, p. 289-299, 2010.

SOUZA, D. A.; AZEVEDO, M. G. S.; ALBERGARIA, M. Motivação para a prática da corrida de rua. **FiepBulletin On-line**. v. 82. 2012. ISSN 2412-2688.

RABUSKE, U. S. **Características de treinamento de atletas de corrida de rua na cidade de Panambi-RS**. Trabalho de conclusão de curso de Educação Física. Universidade de Cruz Alta. Cruz Alta – RS, 2018.

ROSA, J. P. **Corridas de rua: aprendizagens no tempo presente**. Dissertação (Mestrado em Educação). Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 198f, 2013.

TOMAZONI, F. **Fatores motivacionais que levam pessoas à prática e participação competitiva em corridas de rua**. 2012. 52 f. Monografia (apresentada ao final do curso de licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

TRUCCOLO, A. B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª Ed. São Paulo: Manole, 2003.

WILLIAMS, P. T. High-Density lipoprotein cholesterol and other risk factors for coronary heart disease in female runners. **The New England Journal of Medicine**, v. 334, n. 20, p. 1298- 1303, 1996.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “**CORRIDA DE RUA: MOTIVOS DE ADESÃO E PERMANÊNCIA DE CORREDORES AMADORES DE INHUMAS-GO**”. Meu nome é Taysa Cristina Dos Santos Neiva sou o(a) pesquisador(a) responsável e minha área de atuação é Professora de Educação Física. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, rubrique todas as páginas e assine ao final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(a) pesquisador(a) responsável. Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail (taysasantos@gmail.com) e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (062)99844- 4232 / (062)98434-5756 / (062)99370-7496 / (062)98485-1495. Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade/GO, CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h, de segunda a sexta-feira O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

1. Informações Importantes sobre a Pesquisa:

Título: Corrida de rua: Os Motivos de Adesão e Permanência de Corredores Amadores de Inhumas – Go

Objetivo: Verificar os motivos da adesão dos atletas amador pela modalidade de corrida de rua da cidade de Inhumas-Go.

Justificativa: A popularidade e a motivação de pessoas pelo esporte e grande importância para profissionais da área da Educação Física desenvolver seu trabalho, a fim, de atender o objetivo do aluno e as demandas da área.

2.2. METODOS: O participante irá responder o questionário de adesão a pratica de corrida: questionário elaborado pelos pesquisadores com perguntas fechadas. Com questões relacionadas a idade, sexo, escolaridade, renda familiar, estado civil, pratica e motivação de corrida de rua

1.2 O mesmo oferece risco de constrangimento, durante a pesquisa, mas não havendo nenhum prejuízo ou lesões que podem ser provocados pela pesquisa. Apesar disso, diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado os seus direitos sob total responsabilidade dos pesquisadores de receber indenização.

1.3 Será aplicado um questionário de adesão a prática de corrida: questionário elaborado pelos pesquisadores com perguntas fechadas. Com questões relacionadas à idade, sexo, escolaridade, renda familiar, estado civil, prática e motivação de corrida de rua

1.4 Para participar deste estudo, o voluntário de nossa responsabilidade, não terá nenhum gasto porém o (a) participante não receberá nenhuma gratificação financeira por participar, o mesmo oferece risco de constrangimento

1.5 Para participar deste estudo, o voluntário de nossa responsabilidade, não terá nenhum gasto porém o (a) participante não receberá nenhuma gratificação financeira por participar.

1.6 O (A) participante não será identificado (a) em nenhuma publicação que possa resultar. O nome ou o material que indique a participação do voluntário não serão liberados SEM a permissão.

() Permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa;

() Não permito a minha identificação através de uso de meu nome nos resultados publicados da pesquisa.

1.7 O (A) participante tem garantia plena liberdade de recusar-se a participar ou os pesquisadores de retirar seu consentimento e interromper a participação do voluntário sob sua responsabilidade, em qualquer fase da pesquisa, sem necessidade de comunicado prévio. A participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido (a) pelo pesquisador.

1.8 Solicitamos a sua colaboração para responder um questionário no qual será entregue. O (A) participante tem o direito de deixar em branco as questões que lhe causem desconforto emocional e/ou constrangimento no questionário que forem aplicados na pesquisa.

1.9 Os resultados da pesquisa serão tornados públicos, após a apresentação do artigo, o mesmo será arquivado na biblioteca da Faculdade União de Goyazes (FUG). Os resultados da pesquisa estarão à disposição dos pesquisadores e do participante quando finalizada, sejam eles favoráveis ou não.

1.10 diante de eventuais danos, identificados e comprovados, decorrentes da pesquisa, ele tem assegurado os seus direitos sob total responsabilidade dos pesquisadores de receber indenização e todo apoio financeiro se a caso ocorra algo ocasionado pela pesquisa.

2.0 Os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, será mantido sob guarda e responsabilidade do pesquisador responsável, por um período de 5 anos após o término da pesquisa. Após esse período, o material obtido deverá ser picotado e reciclado.

1.2 Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

1.3 Consentimento do Participante de Pesquisa/Responsável legal:

Eu,,
abaixo assinado, discuti com o pesquisador
.....sobre a minha decisão em
participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos
do estudo, os procedimentos a serem realizados, seus desconfortos e
riscos, as garantias de assistência, confidencialidade e esclarecimentos
permanentes. Ficou claro também que minha participação é voluntária e
isenta de despesas e que poderei retirar o meu consentimento a qualquer
momento, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício.

Trindade, de de

Assinatura do(a) participante de pesquisa/Responsável legal

Data: ____/____/____

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Data: ____/____/____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica

ANEXO II

QUESTIONARIO DE ADESAO A PRATICA DE CORRIDA

Projeto de Pesquisa: Corrida de rua; os motivos de adesão e de permanência de corredores amadores de Inhumas – GO.

Nome: _____

Tel () _____

Data de nascimento: ____/____/____

Sexo: () masculino () feminino

Escolaridade: () Não alfabetizado () Ensino Médio () Pós graduação

() Ensino Fundamental () Ensino Superior () Não sei.

Estado Civil: a) () Solteiro b) () Divorciado c) () Viúvo (a) d) () Casado

() Separado (a).

Qual a renda mensal do seu grupo familiar? (soma do rendimento de todos que contribuem com a renda)

a) () Menos de 1 Salário Mínimo.

b) () De 01 a 03 Salários Mínimos.

c) () De 03 a 06 Salários Mínimos.

d) () De 06 a 10 Salários Mínimos.

e) () Mais de Salários Mínimos.

1 – Há quanto tempo você pratica corrida de rua?

() 6 meses () 1 ano () ou mais.

2 – Qual frequência semanal de treinos?

() 2 vezes () 3 vezes () 5 vezes.

3 – O que levou a iniciar a pratica de corrida?

() emagrecer () qualidade de vida () por ser uma modalidade que é praticada ao ar livre.

4 – Quantos km corre em media por semana?

☐ 20 km ☐ 30 km ☐ 40 km.

5 – Você segue alguma planilha de treino (periodização) orientada por algum profissional de Educação Física?

☐ sim ☐ não

6 – Você participa de alguma prova de corrida de rua?

☐ sim ☐ não

7 – Qual a distancia das provas que gosta de correr?

☐ 5 km ☐ 10 km ☐ 21 km

8 – Você realizou antes do inicio da pratica da corrida, exame clínicos e avaliação física?

☐ sim ☐ não

9 – O que influencia a você a permanecer na corrida?

☐ o prazer pela pratica

☐ por ter poucos gastos além de trazer vários benefícios

☐ por fazer parte de uma equipe de corrida

☐ outros _____

10 – O que te motivou a fazer corrida de rua?

☐ saúde

☐ por ser uma modalidade que depende só de você

☐ praticidade

☐ custo benefícios

☐ outros _____

11 – Os motivos de quando iniciou a corrida são os mesmos de atualmente?

☐ sim ☐ não

12 – Se inspirou em alguém para iniciar a pratica?

☐ sim ☐ não

13 – Quando iniciou a pratica pensou em desistir?

() sim () não